

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini terdapat hubungan negatif antara *problem focused coping* dengan burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Apabila kemampuan *problem focused coping* semakin tinggi maka cenderung semakin rendah terjadinya burnout akademik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah kemampuan *problem focused coping* maka cenderung semakin tinggi terjadinya burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek pada penelitian ini mayoritas berada pada kategori sedang, baik pada skala burnout akademik maupun pada skala *problem focused coping*. Hasil hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *Problem Focused Coping* memiliki kontribusi sebesar 22,3% terhadap Burnout Akademik dan sisanya 77,7% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka peneliti dapat mengajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian

Problem focused coping merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya burnout akademik dengan memiliki kontribusi sebesar 22,3%. Maka dari itu diharapkan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar dapat melakukan berbagai macam cara yang dapat meningkatkan kemampuan *problem focused coping* untuk mengatasi terjadinya burnout akademik pada mahasiswa, seperti mencari dukungan dari orang-orang terdekat.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini, *problem focused coping* hanya berkontribusi sebesar 22,3% terhadap burnout akademik. Maka dari itu peneliti selanjutnya memiliki peluang untuk membahas lebih luas mengenai terjadinya burnout tersebut, seperti melakukan penelitian dengan menggunakan faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi terjadinya burnout akademik. Untuk peneliti selanjutnya juga tidak disarankan menggunakan teori dari Maslach (2003) ketika akan meneliti dengan topik dan subjek yang sama. Penelitian yang dilakukan oleh Maslach (2003) membahas tentang konsep burnout secara umum. Dan diharapkan juga kepada peneliti selanjutnya untuk dapat mendampingi subjek pada saat menjawab pertanyaan maupun pernyataan pada skala yang akan diteliti untuk menghindari subjek memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.